

13 REASONS WHY TALKING POINTS

- 13 Reasons Why is a fictional story based on a widely known novel and is meant to be a cautionary tale.
- You may have similar experiences and thoughts as some of the characters in 13RW. People often identify with characters they see on TV or in movies. However, it is important to remember that there are healthy ways to cope with the topics covered in 13RW and acting on suicidal thoughts is not one of them.
- If you have watched the show and feel like you need support or someone to talk to reach out. Talk with a friend, family member, a counselor, or therapist. There is always someone who will listen.
- Suicide is not a common response to life's challenges or adversity. The vast majority of people who experience bullying, the death of a friend, or any other adversity described in 13RW do not die by suicide. In fact, most reach out, talk to others and seek help or find other productive ways of coping. They go on to lead healthy, normal lives.
- Suicide is never a heroic or romantic act. Hannah's suicide (although fictional) is a cautionary tale, not meant to appear heroic and should be viewed as a tragedy.
- It is important to know that, in spite of the portrayal of a serious treatment failure in 13RW, there are many treatment options for life challenges, distress and mental illness. Treatment works.
- Suicide affects everyone and everyone can do something to help if they see or hear warning signs that someone is at risk of suicide.
- Talking openly and honestly about emotional distress and suicide is ok. It will not make someone more suicidal or put the idea of suicide in their mind. If you are concerned about someone, ask them about it.
- Knowing how to acknowledge and respond to someone who shares their thoughts of emotional distress or suicide with you is important. Don't judge them or their thoughts. Listen. Be caring and kind. Offer to stay with them. Offer to go with them to get help or to contact a crisis line.
- How the guidance counselor in 13RW responds to Hannah's thoughts of suicide is not appropriate and not typical of most counselors. School counselors are professionals and a trustworthy source for help. If your experience with a school counselor is unhelpful, seek other sources of support such as a crisis line.
- While not everyone will know what to say or have a helpful reaction, there are people who do, so keep trying to find someone who will help you. If someone tells you they are suicidal, take them seriously and get help.
- When you die you do not get to make a movie or talk to people any more. Leaving messages from beyond the grave is a dramatization produced in Hollywood and is not possible in real life.
- Memorializing someone who died by suicide is not a recommended practice. Decorating someone's locker who died by suicide and/or taking selfies in front of such a memorial is not appropriate and does not honor the life of the person who died by suicide.
- Hannah's tapes blame others for her suicide. Suicide is never the fault of survivors of suicide loss. There are resources and support groups for suicide loss survivors.

If you're struggling with thoughts of suicide...

- Text "START" to 741741
- Call 1-800-273-TALK (8255)

Talking points by:



Por 13 Razones

Reflexiones clave

- *Por 13 Razones* es una historia ficticia basada en una reconocida novela y su intención es ser un cuento aleccionador.
- Tú quizás tengas experiencias y pensamientos similares a algunos de los personajes de P13R. Mucha gente se identifica fácilmente con personajes vistos en series de TV o en películas. Sin embargo, es importante recordar que hay maneras saludables de lidiar con los problemas tratados en P13R; suicidarse no debe ser nunca la solución.
- Si has visto la serie y sientes que necesitas soporte o hablar con alguien, no dudes en hacerlo. Habla con algún amigo/a, familiar, el/la consejero escolar o un/a terapeuta; siempre encontrarás alguien que te escuche.
- El suicidio no es una respuesta común a los problemas y adversidades de la vida. La gran mayoría de las personas que experimentan la muerte de un ser querido, acoso o cualquier otra adversidad representada en P13R no deciden suicidarse. De hecho muchos buscan hablar con alguien y buscar ayuda, lo que les ayuda a encuentran formas productivas de manejar sus emociones y vivir así una vida normal y saludable.
- El suicidio nunca será un acto romántico o heroico. El suicidio de Hannah, aunque ficticio, es un cuento aleccionador; su historia no pretende parecer acto heroico, y debe ser visto y entendido como una tragedia.
- Es importante saber que, a pesar de la representación de un tratamiento de salud mental fallido en P13R, existen muchas opciones de tratamientos para situaciones de angustia y salud mental. Los tratamientos de salud mental funcionan.
- El suicidio nos afecta a todos, y todos tenemos la capacidad de ayudar si detectamos signos de que alguien está en riesgo de suicidarse.
- Hablar abierta y honestamente acerca del suicidio y/o de la angustia emocional que podamos sentir es positivo y necesario. Tratar estos temas no hará que la persona a quien estamos tratando de ayudar sea más proclive al suicidio. En otras palabras, no validará la idea del suicidio como solución a sus problemas. Si hay alguien por quien estés preocupado, no dudes en sacar el tema.
- Es muy importante saber cómo reconocer y responder a alguien que comparte sus pensamientos de angustia emocional o pensamientos suicidas contigo. Sobre todo, nunca juzgues sus pensamientos ni su forma de pensar. Escucha con afecto y atención. Se cuidadoso y amable, ofrece tu compañía, y si así lo desean, acompáñalos a buscar ayuda o ayúdales a llamar a un servicio de ayuda 24h.
- La forma en la que el consejero escolar atiende a Hannah en P13R no es la apropiada, y no es como la mayoría de consejeros atienden a sus estudiantes. Los consejeros escolares son profesionales con los que se puede y debe confiar. Si por desgracia te encuentras con un consejero escolar que no es de ayuda, busca otras opciones, como una línea telefónica de ayuda 24h.
- Si necesitas ayuda, no desfallezcas. No toda la gente sabrá qué decir o tendrá una reacción útil, pero ten en cuenta que siempre habrá quien sepa escucharte y ayudarte, así que sigue tratando de encontrar a alguien que te ayude. Si por el contrario alguien te hace saber que tiene pensamientos suicidas, tómalo muy en serio y busca ayuda.
- Cuando una persona muere, es evidente que no puede hacer una película o hablar con nadie. Dejar mensajes desde el más allá es solo dramatización ficticia producto de Hollywood, y no es posible en la vida real.
- Conmemorar a alguien que ha muerto por suicidio no es una práctica recomendable. Decorar el armario y/o tomar fotografías del memorial de una persona que ha muerto por suicidio no es apropiado, y nunca es forma de honrar la vida de alguien que se suicidó.
- Los *cassetes* de Hannah culpan a otros por su suicidio. Un suicidio nunca es culpa de los sobrevivientes del suicida; existen recursos y grupos de soporte para los supervivientes de un suicida.

Si tienes pensamientos suicidas, llama al **1-800-273-8255**

Talking points by:

Translated from the original version with permission by SAVE and JED. © 2017

